

# ¿Cómo alimentarse durante el aislamiento obligatorio e inteligente?









# ¿Cómo alimentarse durante el aislamiento obligatorio e inteligente?

## Generalidades

Durante el aislamiento social obligatorio e inteligente para la contingencia del COVID – 19 debemos continuar alimentándonos de la misma forma que lo veníamos haciendo habitualmente siempre y cuando nuestro estilo de vida incluya una alimentación saludable; de lo contrario, es el momento de aprovechar esta oportunidad para tomar conciencia y comenzar a seguir las recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud), relacionadas con la ingesta de alimentos de acuerdo con las necesidades dietéticas del organismo, es decir, la alimentación debe ser completa, equilibrada, suficiente y adecuada (CESA).



Completa, lo que quiere decir que incluye todos los grupos de alimentos como son: carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales, que al combinarlos aporten todos los nutrientes necesarios.



Equilibrada en cuanto a cantidades apropiadas de alimentos, sin incurrir en excesos.



Suficiente para cubrir las necesidades del organismo de tal manera que se aseguren las funciones vitales y permita mantener el peso corporal adecuado.



Adecuada para cada individuo de acuerdo con sus necesidades de edad, sexo, actividad, constitución, estado de salud y hábitos alimentarios.

Es muy importante tener presente que alimentación y nutrición no significan lo mismo, pero si son conceptos que se sobrepone, pues una alimentación saludable conlleva una buena nutrición, por lo que en estos momentos debemos ser prácticos, no es el momento de hacer cambios drásticos, de pensar qué debemos o no incluir en la dieta de los niños o adultos mayores, pensemos como individuos grupales que necesitan alimentarse bien ante una situación de encierro en casa, en la cual no sólo debemos compartir con la familia, sino cumplir con las responsabilidades laborales.

En momentos de cuarentena, una mala nutrición puede ocasionar disminución de la inmunidad, aumento de la vulnerabilidad a las enfermedades, alteraciones del desarrollo físico-mental y reducción de la productividad, situaciones que empeorarían aún más el panorama de la pandemia; por ende, es indispensable una alimentación saludable, especialmente en aquellas personas que son más vulnerables como lo son los adultos mayores, sin que ello signifique que se deban hacer grandes cambios, seguir la dieta que habitualmente llevan acorde con las enfermedades que presenten y simplemente todos los miembros de la familia deben alimentarse saludablemente.



## Qué cambia con los años y el sedentarismo

Algunos aspectos nutricionales cambian con los años y se acentúan en la cuarentena per se, por la poca actividad física, lo que hace que se disminuyan las necesidades calóricas y energéticas del organismo debido a la menor actividad y a la disminución del metabolismo basal, siendo por esto que se queman menos calorías y se tiende a ganar peso, por lo que es recomendable ingerir un poco menos de calorías de forma fraccionada, lo cual es una recomendación para todos los miembros de la familia independiente de la edad que tengan, excepto si mantienen una actividad física regular que les demande más necesidades energéticas.



## Qué debemos hacer

Por lo anterior y considerando que al consumir menos calorías es complicado consumir todos los nutrientes, es muy importante elegir alimentos ricos en nutrientes, pero de bajas calorías, como son:



- Carnes magras, preferiblemente pollo y pescado.
- Panes integrales.
- Cereales.
- Frutas y hortalizas coloreadas, que contienen más nutrientes que las poco coloreadas, aderezadas con aceite de oliva.
- Reduciendo en todo caso un poco las porciones y la sal.

### Evitando:



- Alimentos que contengan grasa.
- Azúcar.
- Golosinas.
- Galletas.
- Fritos.
- Bebidas alcohólicas y azucaradas, entre otras.

Aunado a lo anterior, es importante tratar de acompañar esa alimentación con 30 minutos de ejercicio de acuerdo a las condiciones particulares de cada persona y a las comorbilidades (enfermedades) que presente, si está en casa camine por las habitaciones, si sus condiciones de salud se lo permiten suba y baje escaleras, trate de hacer algún tipo de movimiento, pero no se quede quieto por mucho tiempo.

La ingesta de agua debe ser permanente por sorbos, pero moderada de acuerdo a si se tienen o no patologías cardiovasculares, renales o pulmonares.



## La importancia de comer en familia



El momento de ingerir los alimentos en general debería ser respetado por todos los miembros de la familia, manteniendo los horarios y adecuando las condiciones ambientales para que todos puedan estar reunidos con cariño, amabilidad y paz, evitando ver TV, hablar de temas como los de la pandemia, la economía y sus repercusiones a nivel social, económico, de salud y demás.

## Cómo comprar los alimentos durante el aislamiento obligatorio e inteligente

Una de las maneras más prácticas de asegurar una buena alimentación y cuidarnos es tener presentes algunos consejos al momento de ir a comprar alimentos, como son:



Realizar las compras en el menor tiempo posible, independiente de dónde las haga.



Llevar una lista de los alimentos que se necesitan y para cuánto tiempo los vas a comprar.



Ser realista con las cantidades que se van a comprar, evitando comprar a diario y teniendo presente que todos necesitan abastecerse.



Lleve su propia bolsa de compras para no tener que usar los carritos o canastillas de los mercados y supermercados.



Si va a utilizar los carritos o canastillas del mercado o supermercado lleve alcohol en gel.



Evite tocarse la cara mientras se encuentra en el mercado o el supermercado.



Elija alimentos saludables, evitando los ultras procesados que contienen azúcar, grasas saturadas y/o sodio.



Incrementa el consumo de frutas y verduras.



Revise la fecha de vencimiento de los productos que adquiere.



No olvide lavarse las manos al retornar al hogar.



Es indispensable lavar y desinfectar las frutas y verduras usando una mezcla de 1 litro de agua a la que le adicione 1 cucharita de hipoclorito de sodio, dejando reposar las frutas y verduras en esa mezcla durante 30 minutos, para luego enjuagarlos con agua hervida fría.

## Qué hacer si las compras fueron a través de domicilio

Al momento de recibir el domicilio, Usted deberá tener en cuenta que tanto el domiciliario como la persona que recibe el domicilio:

- Debe tener overol o bata, llegar a su domicilio con tapabocas y guantes desechables, sin presentar ningún síntoma de gripe.
- El tapabocas debe estar en buen estado y cubrirle la boca y la nariz.
- Mantener 2 metros de distancia entre el domiciliario y la persona que recibe el domicilio.
- Entregar y verificar que los productos tengan doble bolsa.
- Usar guantes y tapabocas para recibir los domicilios
- En los apartamentos los domicilios se deben recibir en recepción.
- Los pagos deben realizarse a través de tarjeta débito o crédito, evitar el efectivo.

## Recuerde conservar sus alimentos

Después de comprar los alimentos debemos pensar como conservarlos, por lo que también debemos tener presente:

*Si Usted selecciona, adquiere, conserva y prepara bien sus alimentos, toda su familia se lo agradecerá...*

1

Hay varios métodos para conservar los alimentos, congelar es el método más utilizado, rápido y práctico, para ello la temperatura de la nevera debe estar ajustada y permanecer controlada a  $-18^{\circ}\text{C}$ .

2

Los alimentos se deben refrigerar en recipiente herméticos para que se mantengan por más tiempo.

3

Las frutas y verduras no requieren de recipientes herméticos sino de unos que les permitan poder respirar, por ello se pueden guardar en los cajones de la nevera o en un recipiente que les permita obtener el aire necesario.

4

Algunos alimentos como carnes y vegetales en bolsas herméticas se pueden conservar en el freezer por mucho tiempo sin que se pierda el sabor o la calidad de éstos.

5

Los alimentos se deben congelar una vez se han enfriado.





### Referencia:

Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

<http://www.nutricion.org/>

Recomendaciones para comprar alimentos en estado de emergencia.

Video Marsh.

Conservación y preparación de los alimentos- Web Consultas- Revista de Salud y Bienestar.

<https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/higiene-alimentaria/metodos-de-conservacion-de-alimentos-2685>

Las reglas para entrega de domicilios en tiempo de cuarentena.

<https://www.portafolio.co/tendencias/las-reglas-para-la-entrega-de-domicilios-en-tiempo-de-cuarentena-539469>

### Realizado por:

Martha Dolly Borja B. MD.

Consultor de Gestión de Seguridad y Salud

Mercer Marsh Beneficios

### Peer review:

Nubia Esperanza Sastoque Suárez, MD, Especialista SST

Consultor de Gestión de Seguridad y Salud

Mercer Marsh Beneficios™



**MERCER MARSH**  
**BENEFICIOS**